

<b>Refeições</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Substituições</b>
<b>PEQUENO - ALMOÇO</b>	leite desnatado	1 copo (240 ml)	2 iogurtes naturais sem açúcar ou 2 iogurtes de aromas ou 1 iogurte com pedaços de fruta ou 1 unidade de “leite” de soja ou 1 queijo fresco pequeno ou 1 fatia de queijo flamengo
	pão de mistura	2 fatias	1 pão de mistura ou integral ou 4 bolachas tipo água e sal ou integrais ou 10 cds de cereais
	manteiga magra	1 colher de chá	1 colher de chá de margarina ou 1 cháv. de café de frutos oleaginosos (nozes, pinhões, amendoins, amêndoas, avelãs,...)
	fruta	1 unidade ou 1 fatia ou sumo (¾ de cháv. almoçad.)	laranja, abacaxi, banana, melancia, melão, uva, figo, ameixa, pêsego, morango, maçã, pêra, kiwi e clementina
<b>MEIO DA MANHÃ</b>	tostas	2 médias	2 bolachas tipo água e sal ou integrais ou Maria ou ½ pão de mistura ou integral
	queijo fresco pequeno	2 fatias médias	1 cds de requeijão ou de queijo cremoso ou ½ fatia de queijo flamengo ou de fiambre
	fruta	1 unidade ou 1 fatia ou sumo (¾ de cháv. almoçad.)	laranja, abacaxi, banana, melancia, melão, uva, figo, ameixa, pêsego, morango, maçã, pêra, kiwi e clementina
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	salada crua	1 cháv. almoçad., temperada com azeite, limão e sal	alface, agrião, tomate, escarola, pepino, acelga, repolho, pimento, rabanete, espinafres, cogumelos, cebola
	legumes cozidos	1 cháv. almoçad. e meia	sopa ou chuchu, couve, nabo, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor, beringela, espargos, feijão-verde
	arroz cozido	6 cds	6 cds de massa cozida ou 3 batatas cozidas ou 6 cds de puré de batatas ou 9 cds de feijão ou grão ou 15 cds de favas, ervilhas ou milho
	carnes magras	1 porção media (120 gr)	vaca, porco, frango, peru, peixes, moluscos ou 2 ovos cozidos
	azeite	2 colheres de chá	2 colheres de chá de óleo vegetal ou 2 colheres de chá de maionese
	fruta	1 unidade ou 1 fatia ou sumo (¾ de	qualquer das acima

		cháv. almoçad.)	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	iogurte com pedaços de fruta	1 unidade líquida	2 iogurtes naturais sem açúcar ou 2 iogurtes de aromas ou 1 copo (240 ml) de leite desnatado ou 1 unidade de “leite” de soja ou 1 queijo fresco pequeno ou 1 fatia de queijo flamengo
	pão de mistura	2 fatias	1 pão de mistura ou integral ou 4 bolachas tipo água e sal ou integrais ou 10 cds de cereais
	queijo flamengo	1 fatia média	2 cds de requeijão ou de queijo cremoso ou 1 queijo fresco pequeno ou 1 fatia de fiambre
<b>CEIA</b>	leite desnatado	1 copo (240 ml)	2 iogurtes naturais sem açúcar ou 2 iogurtes de aromas ou 1 iogurte com pedaços de fruta ou 1 unidade de “leite” de soja ou 1 queijo fresco pequeno ou 1 fatia de queijo flamengo
	bolachas tipo água e sal	2 unidades	2 tostas médias ou 2 bolachas integrais ou Maria
	manteiga magra	1 colher de chá	1 colher de chá de margarina

Observações:

cds – Colher de sopa / cháv. almoçad. – Chávena almoçadeira / gr – Gramas / ml – Mililitro

**RECOMENDAÇÕES:**

- 1- Iniciar as refeições principais com uma sopa ou uma salada fresca.
- 2- Ingerir de 2,0 a 3,0 litros de água por dia.
- 3- Temperar as saladas com sumo de limão, azeite e sal.
- 4- Desperdiçar os molhos dos cozinhados, que são ricos em gordura.
- 5- Retirar sempre que possível as gorduras visíveis e a pele das aves.
- 6- Comer devagar para saborear e mastigar bem os alimentos.
- 7- Utilizar preparações grelhadas, cozidas, assadas, guisadas ou refogadas.
- 8- Praticar, pelo menos, 1 hora de exercício físico por dia.

**ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:**

Açúcar e mel, refrigerantes, gelados, doces, banha de porco, carnes gordas, fritos, bebidas alcoólicas.

As orientações nutricionais são apenas exemplos de uma alimentação adequada, e não substituem a necessidade de um acompanhamento nutricional personalizado.

**Alexandre Fernandes – Lic. em Nutrição e Eng<sup>a</sup> Alimentar / Terapeuta / Autor**

**Consulte – [www.bemnutrir.com](http://www.bemnutrir.com)**

**Facebook: bemnutrir**

**Canal Youtube: Alexandre Fernandes bemnutrir**